

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	3 CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO LECHUGA YOGUR	4 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	5 ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO FILETE DE CERDO EN SALSAS HELADO	6 ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y ZANAHORIA ZUMO DE NARANJA NATURAL
9 ARROZ CON BERENJENA FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	11 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA ENSALADA VERDE FRUTA	12 CREMA DE PUERRO Y PATATA SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA HELADO	13 PATATAS EN SALSAS VERDES POLLO ASADO CON TOMILLO PATATAS DADO FRUTA
16 ARROZ CON TOMATE REVUELTO CAMPERO (CHORIZO Y PATATA) FRUTA	17 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	18 ACELGAS REHOGADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	19 CREMA DE CALABAZA SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS DE MOSTAZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	20 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA HELADO

aprende
acomer
sano.org



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

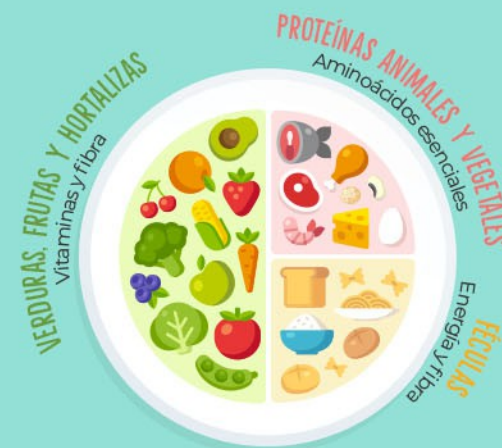
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.